

Program vizând îmbunătățirea forței la studenții din învățământul superior prin mijloacele specifice jocului de baschet

Adriana Stoicoviciu¹ Teodora Predescu²

¹Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Departamentul Educație Fizică și Sport

²Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat

Premize. După pubertate, dezvoltarea forței dobândește o importanță mai mare, integrată în sistemul dezvoltării celorlalte calități. Forța, alături de detentă și rezistență, se poate dezvolta cu rații mari de creștere, ajungând la posibilitățile maxime în jurul vârstei de 25-30 ani.

Obiective. S-a dorit să aflăm în ce măsură mijloacele selecționate din jocul de baschet, practicat de studenți, influențează calitatea motrică forță, având în vedere faptul că aceasta constituie și un instrument de petrecere a timpului liber, ce face parte din categoria jocurilor de relaxare, distractive și socializante ce pot fi continuate pe tot parcursul vieții în vederea îmbunătățirii condiției fizice și a sănătății.

Metode. Experimentul s-a efectuat pe un lot de 20 subiecți de gen masculin, studenți în vârstă de 19-21 de ani, practicanți ai baschetului. Aceștia au fost supuși unor testări inițiale și finale în urma aplicării programului de instruire, cu scopul de a stabili nivelului de dezvoltare a forței. Probele de control folosite au fost: săritura în lungime de pe loc cu elan de brațe, test de exercițiu abdominal din culcat dorsal prin ridicarea trunchiului, ridicarea trunchiului din culcat facial, flotări, menținere în atârnat. Calculele statistice au fost efectuate cu ajutorul aplicației Microsoft Excel.

Rezultate. S-a constatat că indicatorul forță la grupele musculare testate prezintă progrese semnificative; s-a înregistrat îmbunătățirea forței musculaturii abdominale cu o medie de 2,45 repetări, a forței explozive a membrilor inferioare cu o medie de 7,65 cm, precum și a forței la nivelul membrilor superioare cu o medie de 4,30 repetări la proba de flotări și 4,75 secunde la proba „menținere în atârnat”. În esență, structurile operaționale și-au dovedit eficiența în corelație cu particularitățile dezvoltării calităților motrice la această grupă de vârstă.

Concluzii. Compararea rezultatelor la testarea inițială și finală evidențiază o diferență semnificativă la indicatorul forță explozivă testată prin săritura în lungime de pe loc și la indicatorul forță a musculaturii extensorilor brațelor, ca urmare a programului urmat în care au fost introduse exerciții cu mingi medicinale.

Cuvinte cheie: forță musculară, structuri operaționale, mijloace specifice, jocul de baschet